DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół“

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok IV. — 1908. Nr. 7.

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi 2 rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

TREŚĆ: Gimnastyka i sport jako zdrowa kultura ciała. — Ćwiczenia toporkami. — Ćwiczenia kosą. -- Kronika. — Ogłoszenia.

Gimnastyka i sport
jako zdrowa kultura ciała.
(Według myśli G. Mäckla).

Już nieraz zwracano uwagę na to, że tak gimnastycy, jak i sportowcy winni wreszcie stanąć na jednym punkcie widzenia — winni zrozumieć, że cała ich praca zdąża do ideału, którym jest zdrowa kultura ciała. W ostatnich latach znalazła szeroki grunt rozwoju gimnastyka w słońcu (nago). Ten kierunek ćwiczeń fizycznych może pogodzić gimnastyków i sportowców — może stworzyć nowe organizacye szeroko pojętej kultury ciała. Zespalając oba kierunki ćwiczeń fizycznych, t. j. gimnastykę i sport — rozważmy ich przymioty i wady.

Zaletę gimnastyki stanowi przedewszystkiem jej wiekowe istnienie, szerokie i łatwe zastosowanie w wychowaniu szkolnem, wojskowem, tudzież w stowarzyszeniach.

Do takich organizacyi na całym świecie należy już miliony mężczyzn i kobiet. W samych tylko Niemczech jest dziś około 10.000 stowarzyszeń gimnastycznych. Do przewodnictwa tych organizacyi, należy dziś tysiące inteligentnych, pełnych sił jednostek, o silnych charakterach, tak, że związki gimnastyczne są nie tylko silnym czynnikiem w rozwoju wychowania fizycznego, ale stanowią również najodpowiedniejszy teren, na którym wyrównają się różnice socyalne i rozwijają szlachetne przymioty charakteru.

W a d y g i m n a s t y k i dzisiejszej są:

1. różnorodność kolosalna ćwiczeń i ich systemy utworzyły plan naukowy tak rozległy, iż oddziaływa on nieraz przygnębiająco na usposobienie ćwiczących, pozbawiąc ich sympatycznych uczuć, które ćwiczenia fizyczne wywoływać powinne;

2. gimnastyka zajmuje umysł za wiele teoryą o znaczeniu i istocie wykształcenia fizycznego — przez co młodzi ludzi przeoczają moralną wartość gimnastyki, stąd wielu dobrych nawet gimnastyków — wcześnie porzuca ćwiczenia cielesne;

3. gimnastyka odbywa się przeważnie w środowisku mniej hygienicznem, w salach gimnastycznych, którym zwyczajnie zbywa na zdrowem powietrzu i należytej ilości światła słonecznego;

4. mimo swej pozornej wszechstronności jest gimnastyka w wielu przypadkach jednostronną, a nadto zaniedbuje ważne grupy ćwiczebne, jak: pływania, wiosłowania, szermierki i t. p.

S p o r t ma z gimnastyką wiele cech wspólnych, góruje atoli nad nią (zwłaszcza nad niemiecką) następującymi przymiotami:

1. używa w wyjątkowych tylko wypadkach sal gimnastycznych, przez co może być dostępny szerokim masom ludowym i przyczyniać się do uspołecznienia racyonalnego pielęgnowania zdrowia fizycznego;

2. sport pielęgnuje gry w szerszym zakresie, aniżeli gimnastyka, rozwija się tedy przedewszystkiem na wolnem powietrzu, w świetle słonecznem, bez względu na pogodę, a to hartuje bardziej ciało i ducha, aniżeli gimnastyka w zamkniętej przestrzeni;

3. sport odbywa się w oczach szerokich mas, co przyczynia się znakomicie do propagandy ćwiczeń cielesnych. Ma on jednak i wady — a to:

1. za wielkie specyalizowanie się w pewnych ćwiczeniach;

2. brak zwyczajnie starszych, doświadczonych kierowników, którzyby miarkowali gorączkę sportowców;

3. rozbijanie się na drobne kluby, które pod względem gospodarczym nie są samodzielne;

4. brak wyjaśniającej pracy duchowej dla poszczególnych członków, jak również dla szerszej publiczności — podczas, gdy zawody stanowią jedyną pracę klnbów sportowych;

5. brak narodowej terminologii sportowej.

Z zestawienia powyższych, na długoletniej praktyce opartych spostrzeżeń, dochodzi Mäckl do wniosku, że między gimnastyką a sportem niema, wykluczających się nawzajem, przeszkód, przeciwnie, że w znacznej części te same przymioty i wady są im wspólne. Gdyby się zjednoczyło należycie obustronne przymioty, a usunęło wady, możnaby w zupełności osiągnąć ideał wychowania, wspólny pod względem jakości, tak gimnastyce, jak i sportowi.

Ktokolwiek śledzi bacznie stosunek na tem polu, widzi, że pewna wroga rywalizacya stowarzyszeń gimnastycznych i sportowych, pochodzi więcej z przyczyn zewnętrznych, niż wewnętrznych.

Gimnastyka, która wychowała wiele pokoleń, czuje się w ostatnich 20 latach naruszoną w swoim stanie posiadania przez, coraz liczniej powstające, związki sportowe.

Młode pokolenia chętniej wyruszają do parków na tereny sportowe, aniżeli do sal gimnastycznych. Pędzi ich tam żądza szerokiego ruchu, którego im sala gimnastyczna nie daje.

Ażeby stworzyć racyonalne podstawy wychowania fizycznego, należy koniecznie usunąć jednostronności gimnastyki i sportu — i oprzeć metodę o zasady szerokiego kultu zdrowia ciała.

Usiłowania w tym kierunku już podjęto. Założone w Berlinie nowe Towarzystwo »*Kultury ciała*«, usunęło z gimnastyki wszelką sztuczność, wprowadziło gimnastykę nago, kąpiele słoneczne i powietrzne, gry sportowe na boiskach, lekką atletykę, a w zimie gimnastykę w sali przy otwartych oknach i sporty zimowe.

Aby nie zaniedbywać teoretycznego nauczania o stosowaniu ćwiczeń cielesnych w myśl zasad fizyologii, urządza Towarzystwo — zwłaszcza w porze zimowej — niedzielne odczyty z fizyologii gimnastyki i sportów. W ostatnich czasach wprowadza obok zwykłych kąpieli słonecznych, kąpiele słoneczne familijne, dla rodzin, przezco rozszerza i popularyzuje ideę tego błogiego czynnika zdrowotnego w łonie rodzin i przyzwyczaja je do ustawicznego pielęgnowania zdrowia.

Ruch reformatorski na polu wychowania fizycznego za granicą oddziała niezawodnie i na nas.

Początek reformy ćwiczeń cielesnych dał już Związek sokoli, inicyując specyalną komisyę reformy.

Reformę metody gimnastyki już przeprowadzono — pozostają jeszcze: *a)* reforma planów ogólnych, któreby uwzględniły wszystkie rodzaje grup ćwiczebnych sportowych w zastosowaniu do pór roku, *b)* reforma środowiska ćwiczeń, t. j. wolne, świeże, pełne słońca powietrze, *c)* w końcu reforma stroju ćwiczebnego, zamieniając dzisiejszy strój na bardziej hygieniczny.

Miejmy nadzieję, że i u nas nadejdzie niebawem czas, w którym złączymy w praktyce to, co dobre z gimnastyki i sportu, w jedną harmonijną całość, aby otrzymać system, który większą prostotą swoją przemówi do szerokich mas społeczeństwa i da możność wychowania pokoleń, które potrafią lepiej sterować nawą narodową, niż my to czynimy.

J. Korn.

---

*

Ćwiczenia toporkami
wraz z tańcem górali tatrzańskich

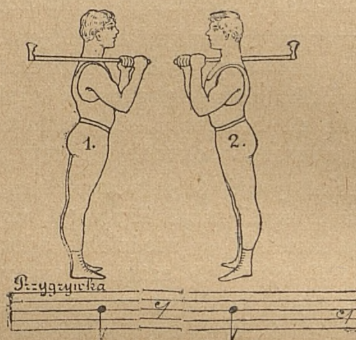
opisał i ułożył
Szczęsny Połomski
naczelnik Sokoła w Nowym Targu.

(Ciąg dalszy).

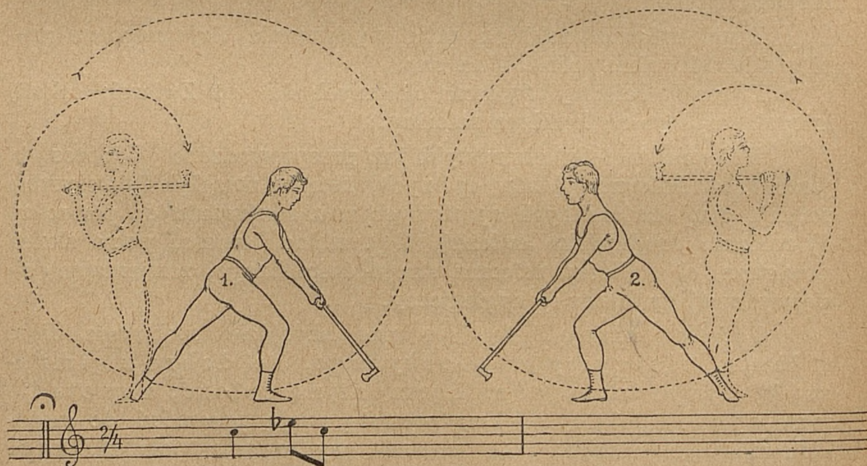
„Zbójnicki tan“

cztery obrazy ćwiczeń toporkami wraz z tańcem góralskim.

Obraz III.



Tak, jak przy I. obrazie.

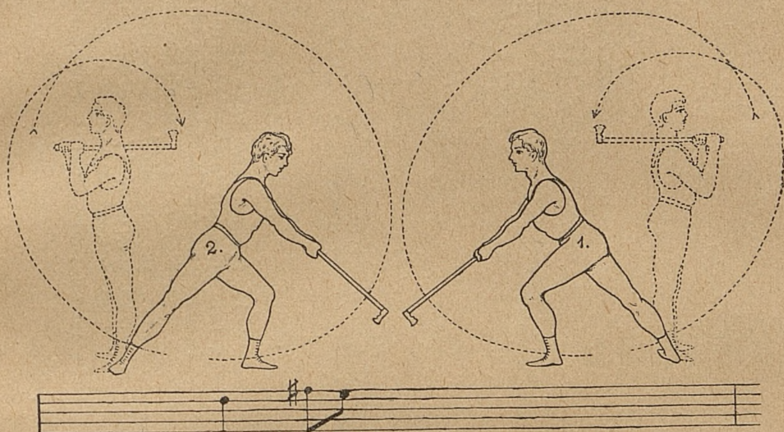


Bi- li się

1. Wypad prawą nogą wprzód, cios oburącz w dół.
9. dtto.

2. Wstecz zwrot na pr. lewą tupnij.
10. dtto.

3. Toporek na lewy bark, pr. przystaw do l.
11. dtto.

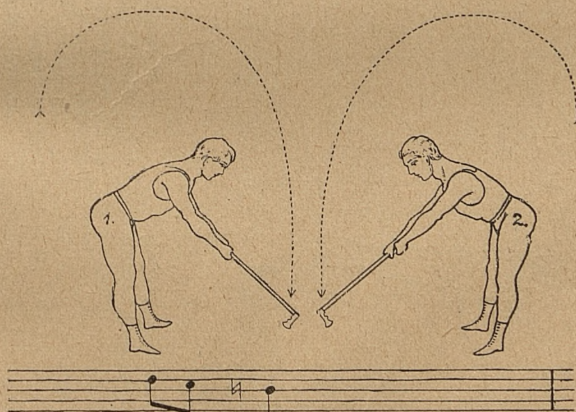


cy- ga-nie

4. Wypad lewą nogą wprzód, cios oburącz w dół.
12. dtto.

5. Wstecz zwrot na lewej, prawą tupnij.
13. dtto.

6. Toporek na prawy bark, lewą przystaw do prawej.
14. dtto.



przy do- li-

7. Poskokiem rozkrok, cios oburącz w ziemię.
15. dtto.



8. Poskokiem wstecz zwrot, zeskok do postawy zasadnej, toporek na prawy bark.

16. dtto.

17. **Pierwsi**: lewą rękę opuść, przełóż toporek od zewnątrz popod pr. nogę do lewej ręki.

18. popod lewą nogę do pr. ręki.

19. mały wypad wprzód, toporek podstaw wprzód do uderzenia.

20. uderzenie i wstecz zwrot.

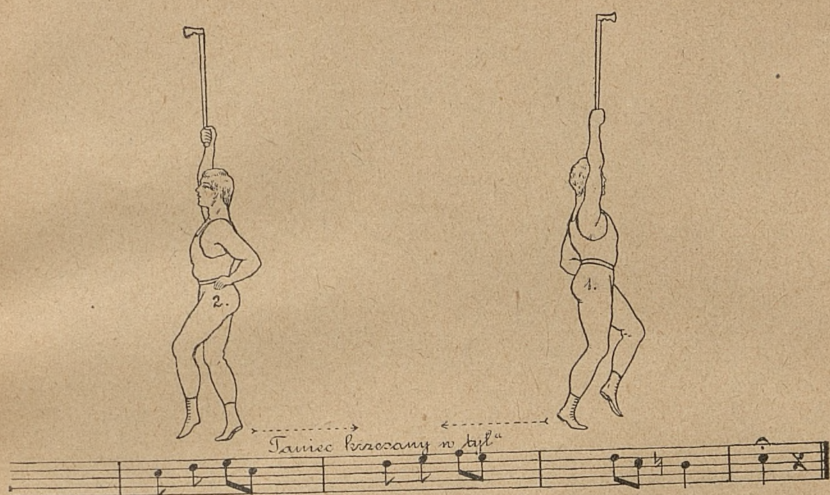
17. **Drudzy**: lewą rękę opuść, cios z ramienia, od lewego barku do pr. biodra przeciwnika (młyniec po lew.).

18. cios od pr. barku do lewego (młyn. po pr.) biodra przeciwnika.

19. jak przy 17. (młyn. po lew.)

20 wypad, uderz w nastawiony toporek pierwszego i wstecz zwrot.

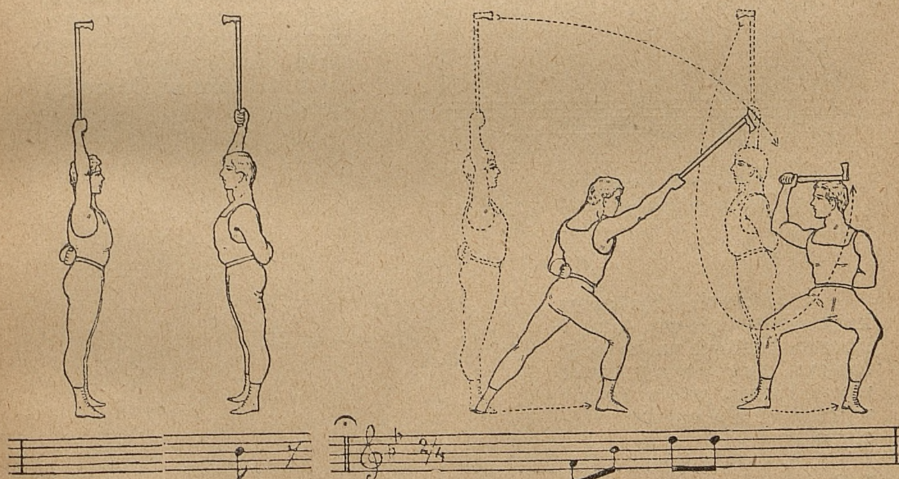
Uderzanie toporkami przypada na pauzy. Na 21, 22, 23, 24, to samo, co 17, 18, 19, 20.



ma cy-ganka *dłu-gie wło-sy* *po-dziel-cie się*

Prawa zaczyna, podskakując na każdej nodze dwa razy, stawia się nogi skrzyżnie za sobą i temsamem posuwa się wstecz. Trzy razy na prawej, trzy razy na lewej, na ostatnią nutę prrzypada poskokiem rozkrok, a na pauzę skok wstecz do postawy zasadnej, toporek na prawe ramię, lewą ręką dochwyć.

Obraz IV.



W tur-nic-kach siem
kiej mnie nie zła-

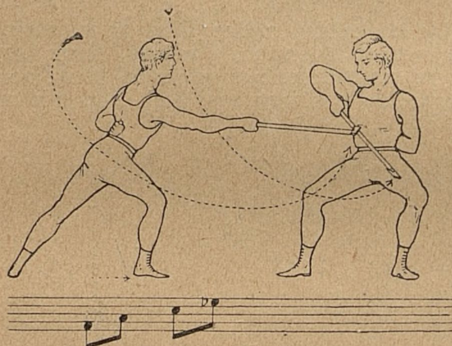
Tak, jak przy drugim obrazie, lewa ręka na krzyże za sobą.

1. **Pierwsi**: Wypad prawą wprzód, cios w pion na głowę przeciwnika. **Drudzy**: Zakrok lewą nogą, kuczka, zasłona na głowę, stylisko w oddaleniu szerok. dwóch dłoni, skośnie nad głową.



ro- dził
pi- li

2. **Pierwsi**: Dostawny krok wstecz, prawą, lewą i kuczka, zasłona na głowę. **Drudzy**: Dostawny krok wprzód lewą, prawą wypad wprzód, cios w pion na głowę przeciwnika.

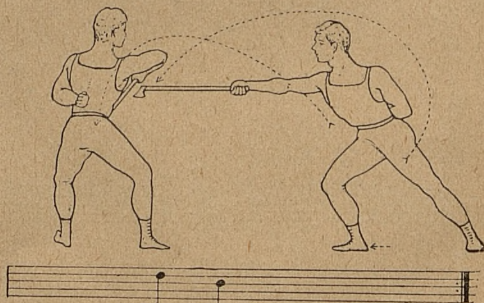


tur-nic-ki mnie
to mnie nie po-

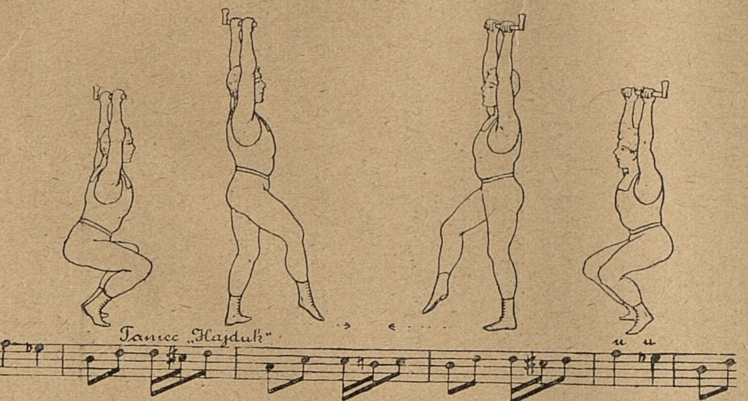
3. **Pierwsi**: Dostawny krok wprzód lewą, prawą wypad, cios w brzuch przeciwnika. **Drudzy**: Dostawny krok wstecz prawą, lewą i kuczka, zasłona na brzuch, pięść w wysokości prawego barku, stylisko od prawego barku do lewego biodra, ostrze toporka zwrócone do przodu.

4. **Pierwsi**: dostawny krok wstecz prawą, lewą i kuczka, zasłona na brzuch. **Drudzy**: dostawny krok wprzód lewą, prawą wypad wprzód, cios w brzuch przeciwnika

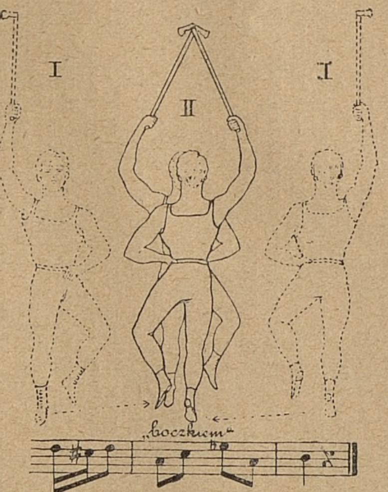
5, 6, 7, 8, tak samo jak 1, 2, 3, 4.



cie- są
wie są



Hej! ha! romtaj da-na romtaj da-na romtaj da-na Hej! ha!
przyś. pow. przyś. pow. przyś. pow. przyś. pow.



romtaj da-na romtaj da-na bęc!

Dochwyć toporek lewą ręką nad głową. — Przysiad i powstań, po każdym przysiadzie wyrzucać raz prawą nogę wprzód do środka, noga ugięta nieco w kolanie. — Cztery razy przysiądź i powstań, posuwając się wprzód, po czwartym przysiadzie lewą rękę opuść, toporek w pion, a tam gdzie są nad nutami literki „u" uderz dwa razy toporkiem o toporek. Przy uderzeniach taniec taki jak przy I. obrazie a na ostatnią nutę przypada skok do postawy zasadnej, toporek w pion

Obrazy wyżej opisane ćwiczy się w kole, jeżeli jednak jest więcej ćwiczących, niż 22, n. p. 24 można podzielić ćwiczących na dwa współśrodkowe koła w mniejszem w 8-miu, w większem 16-tu. Co drugi z większego koła kryje w promieniach, na każdego ćwiczącego w mniejszem kole, w ogóle można kombinować rozmaite figury kołowe. — Ćwiczenia muszą być dobrze obrobione, tak, aby je każdy ćwiczący umiał dokładnie na pamięć, gdyż jedna pomyłka wystarczy, aby popsuć cały obraz, np. w III. i IV. obrazie wystarczy się z pewnym ruchem trochę spóźnić albo pospieszyć, a już przeciwnikom się przeszkadza i temsamem psuje. Ćwiczenia toporkami należy początkowo przerobić w kolumnie ćwiczebnej, rozstęp na odległość długości ramienia wraz z toporkiem. Osobno ćwiczyć taniec najpierw pojedynczo a potem wspólnie w kole i łącznie z ruchami toporkiem. Najlepiej jest po kilkakrotnem przerobieniu ćwiczeń przy liczeniu, zaraz śpiewać dotyczącą piosnkę i objaśniać jaki ruch na pewien wyraz w piosnce przypada, gdyż w ten sposób najprędzej można sobie ćwiczenie spamiętać, a co najważniejsza wykonać je w należytym takcie, przez co odpadają wielokrotne próby z muzyką. Uderzanie obuszkiem o obuszek wymaga wielkiej wprawy, dlatego można także uderzać toporkami na płasko t. j. ostrzem w ostrze. Każdy obraz można ćwiczyć dowolną ilość razy, jednak ponieważ ćwiczenia te są dosyć męczące, przeto jak się przećwiczy każdy obraz cztery razy, jest całkiem wystarczające, lepiej mniej a dobrze. — Na występ publiczny przywdziewają ćwiczący szarfy czerwono-białe szerokie na 18 cm., długie na 2 m. 40 cm., a uszyte w ten sposób, że pół szarfy t. j. 1 m. 20 cm. jest białej a drugie pół czerwonej. Szarfy przewiesza się przez lewy bark a wiąże się je przy prawem biodrze i przyszpila, aby przy ćwiczeniach nie przeszkadzały. Pierwsi przewieszają szarfy w ten sposób, że białą połowę szarfy mają na piersiach a czerwoną na plecach, drudzy czerwoną na piersiach a białą na plecach po związaniu spływa w dół kolor nasz narodowy. Prowadzący ma szarfę czerwono-białawą w całej długości. Do ćwiczeń tych najlepiej nadaje się strój składający się ze spodni ćwiczebnych, koszulki czerwonej, ze stroju uroczystego i czapki sokolej. (C. d. n.).

Ćwiczenia kosą.

Napisał B. Wydląka.

(Ciąg dalszy).

Objaśnienia do ćwiczeń.

Obraz II.

ad 1). Odtrąć nagłym ruchem, tylcem kosy w lewo i wróć w pierwotne położenie (niby odtrącenie broni przeciwnika), poczem wykonaj pchnięcie wprzód z równoczesnem podaniem ciała ku przodowi, uginając l. n. a prostując pr. nogę, przyczem lewą rękę dosuwa się ku prawej.

ad 2). Przenieś kosę w dół na lewo a w tył, wykonując młyniec w tył a ku przodowi, aż kosa znajdzie się w dół skos na zewnątrz, tworząc zasłonę w dół zewnątrz, równocześnie zakrok l. n. Ram. w położeniu pr. r. pod l. pachą.

ad 3). Podnieś l. r. kosę w górę, cisnąc równocześnie pr. r. na kosisko z pod pachy w dół — wykonując młyniec przodem

w górę, i z dołu tnij wśród (second) dwuchwyt spojony w lewo, wypadając równocześnie l. n. wprzód.

ad 4). Skłoń się wprzód, sunąc równocześnie l. r. po kosisku ku kosie tak, iż kosa znajdzie się w położeniu poziomem na wysokości lewego, wyprężonego kolana. Ram. w dół na zewnątrz wyprężone, przez co powstanie zasłona w dół. Głowa miernie wzniesiona.

ad 5). Prostuj się z równoczesnym $^1/_4$ obrotem w prawo do postawy rozkrocznej, a sunąc równocześnie l. r. ku pr. r. i kierując kosę w pion skos, wykonaj cięcie w pion skos (na jeźdźca) r. wyprężone

ad 6). Wykonaj $^1/_4$ obrotu w prawo, przenosząc równocześnie kosę nieco poza siebie w lewo, a dźwigając ją lewą, prawą naciskając, tnij z góry wierzch, z równoczesnym wypadem l. n. wprzód. Ram. w położeniu pr. pod l. pachą l. r. po kosisku. (Sposób kowalski).

ad 7). Młyniec poziomy w prawo (działanie rąk, jak w fig. 7. I. obr.) z tą jednak różnicą, że l. ram. sunie ku pr. ram. i nagle w chwili skurczu wraca sunem w dawne położenie) ponad głową z równoczesnym $^1/_4$ obrotem w prawo, do postawy rozkrocznej — lecz w chwili, gdy kosa krąg młyńca dobiega, ram. nagle się kurczą na wysokości pasa, by nagle z wypadem l. n. wprzód wykonać pchnięcie wśród.

ad 8). nawrót do postawy szermierczej.



Postawa szermiercza.



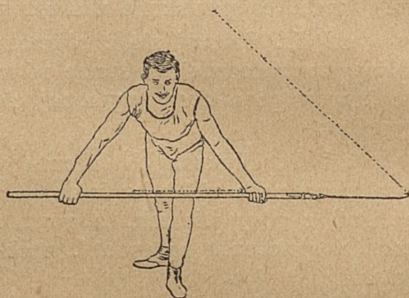
1. Odtrąć w lewo, pchnij wśród, pochyl się wprzód, uginając lewe, prostując prawe kolano.



2. Młyniec przodem w dół po lewej stronie — zasłona w dół zewnątrz, równocześnie zakrok l. nogą.



3. Młyniec przodem w górę po lew. stronie — cięcie wśród wewnątrz (second), równocześnie wypad lewą nogą wprzód.



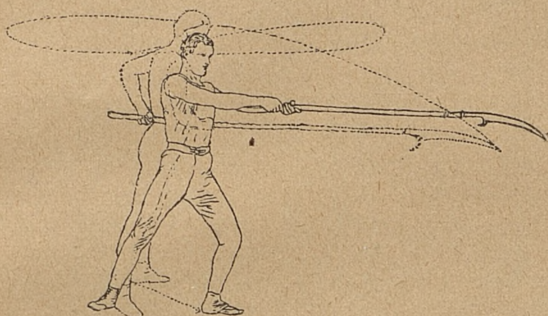
4. Zasłona w dół poziomo, (skłoń się, lewą rękę suń po drzewcu ku kosie), lewą nogę prostuj, a głowę wznieś.



5. Cięcie w pion wskos (pr. rękę wznieś na wysokość głowy, lewa sunem po drzewcu ku prawej); równocześnie prostuj się;
$^1/_4$ obrotu w prawo do postawy rozkrocznej.



6. Cięcie wierzch (sposobem kowalskim); równocześnie $^1/_4$ obrotu w prawo, wypad lewą nogą wprzód, kosę w pion wznieś a tnij. (Kosa poziomo).



7. Młyniec poziomy w prawo ponad głową, ręce skurcz $^1/_4$ obrotu w prawo, pchnięcie wśród, z równoczesnym wypadem lewej nogi wprzód.

8. Wróć do postawy szermierczej.

Obraz III.





1. Postawa do cięcia rzutnego, lewe ramię w dół zewnątrz a w tył — prawe wprzód, nieco w pion zewnątrz, równocześnie zakrok lewą nogą.

2. Cięcie rzutne w pion wskos (na jeźdźca), wypad lewą nogą wprzód (ostrze kosy w prawo na zewnątrz).

R a m i o n a   w y p r ę ż o n e.



3. Klęknij na prawe kolano, kosa w pion wskos ostrzem wprzód, tylec drzewca wsparty o ziemię koło **prawej stopy** *), lewa ręka łokciem wsparta na lewem kolanie.



4. Powstań, $^{1}/_{4}$ obr. w pr. do postawy rozkrocznej, zasłona wierzch, kosa poziomo, Ram. w pion zewnątrz.



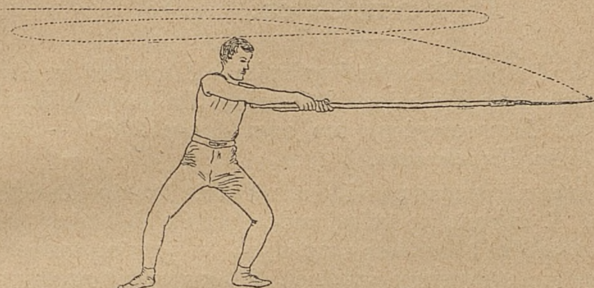
5. Cięcie w pion wskos wierzch o ramionach wyprężonych, $^{1}/_{4}$ obrotu w prawo, lewa noga w zakroku (lewą rękę suń po kosisku) tuż obok prawej.



6. Zasłona pozioma w lewo, wykrok l [nogą, kosa łukiem poziomym w prawo, do położenia w lewo.

---

*) Figura fałszywie wskazuje obok kolana.



7. Młyniec poziomy w prawo ponad głową, równocześnie ćwierć obrotu w prawo, średni wypad l. nogą wprzód, krój wśród z równoczesnem przykucznięciem.

8. Wróć do postawy szermierczej.

Obraz III.

ad 1). Zakrocz l. n. równocześnie sunem l. r. ku kosie — przenieś kosę w dół w lewo a wstecz. L. r. w lewo wstecz pr. r. w pion skos, obydwa wyprężone. Postawa do cięcia rzutnego.

ad 2). Nagłym sunem l. r. po kosisku ku prawej, zniżając równocześnie pr. r., przenosimy kosę w górę a wypadając lewą n. wprzód tniemy w pion skos (na jeźdźca). Ram. wyprężone (w dwuchwycie spoj. w lewo).

ad 3). Podając ciało nieco w tył, klęknij na prawe kolano, wspierając kosisko końcem o podstawę obok prawej stopy (koniec) naciskając je pr. r., zaś l. r. wesprzyj łokciem o lewe kolano — przyjmując postawę klęczną. Położenie kosy w pion skos, ostrzem ku przodowi.

ad 4). Powstań $^1/_4$ obrotu w prawo na piętach do postawy rozkrocznej, wznosząc równocześnie ram. w pion zewnątrz (l. r. sunem ku kosie), aż kosa znajdzie się nad głową w położeniu poziomem — czyli w zasłonie wierzch. Ram. w pion zewnątrz, dwuchwyt rozpięty w lewo.

ad 5). Wykonaj $^1/_4$ obrotu w prawo na piętach, wznosząc l. r. sunem ku pr. r.) kosę w pion, ściągając pr. r. tnij w pion skos (na jeźdźca) tak, że kosisko wesprze się o lewy przedbark od spodu. Kosa w położeniu w pion skos.

ad 6). Kosa łukiem w prawo, ponad głową (ręce się zbiegają) do położenia w lewo, z równoczesnym wykrokiem l. n. wprzód. Położenie kosy poziome w lewo, ram. zaś w prawo na zewnątrz, czyli zasłona wierzch w lewo.

ad 7). Młyniec poziomy ponad głową w prawo z równoczesnym $^1/_4$ obrotem w prawo i wypadem l. n. wprzód, cięcie wśród z przykucznięciem.

ad 8). Nawrót do postawy szermierczej. (D. n.).

Kronika.

F. Bučar. Übersicht über die schulhygienische Literatur in Kroatischer Sprache aus Kroatien, Slavonien, Dalmatien, Istrien, Bosnien und Herzogowina) bis zum Jahre 1908 — Leipzig — Wilhem Engelmann.

Jest to odbitka z czasopisma »Internationales Archiv für Schulhygiene« V. tom, I. zeszyt, w której autor podaje dokładny przegląd czasopism, książek i broszur, wyszłych w języku kroackim, a traktujących na temat hygieny szkolnej. I tak przekonywamy się, że czasopism takich jest, względnie było 20, zaś broszur i książek 110. Dr. Bucar wydał rzecz tę w języku niemieckim z tym zamiarem, ażeby Niemców i inne narodowości, którym język niemiecki przystępny, zaznajomić z literaturą hygieniczną jego Ojczyzny, a tem samem wskazać, jak wielką i jak pracowitą jest południowa Słowiańszczyzna.

Program Tow. zabaw ruchowych we Lwowie. Lipiec. 15—20. Teoretyczno-praktyczny kurs dla kierowników gier i zabaw.

12. Ku uczczeniu pogromu Grunwaldzkiego ($^{15}/_{7}$ 1410) zawody w piłce polskiej (palant). Nadto trójskok, skok w dal o tyczce, rzut kulą, bieg z płotami 100 m.

Dalsze wycieczki po kraju (wakacyjne) w porozumieniu z Akademickim Związkiem sportowym i sekcyą sportową kraj. Związku turystycznego.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

I. Związkowa drukarnia we Lwowie, ulica Lindego l. 4.